

# COMO TOMARSE LA PRESION SANGUINEA

Es importante que use técnicas apropiadas para medir en forma correcta su presión sanguínea. Use las técnicas que le recomendamos y ponga atención a los factores que pueden influenciar la medición de su presión.

## **SIENTESE Y DESCANSE POR 5 MINUTOS**

Descansar tranquilamente por un periodo corto puede ayudar a mantener la presión sanguínea en un estado más consistente.

## **NO TOME CAFEINA, ALCOHOL O FUME POR 30 MINUTOS ANTES DE QUE LE MIDAN LA PRESION SANGUINEA**

Si usted no hace esto, es posible que su presión sanguínea aumente.

## **SIENTESE DERECHO Y PONGA SUS DOS PIES FIRMES EN EL SUELO**

Si usted cruza las piernas puede aumentar su presión sanguínea.  
Encorvar

## **NO SE TOME LA PRESION SANGUINEA SOBRE LA ROPA - USE EL BRAZALETE EN FORMA APROPIADA - PONGASELO APRETADO SOBRE LA PARTE SUPERIOR DE SU BRAZO - Y 2.5 CM (UNA PULGADA) ARRIBA DEL PLIEGUE DEL CODO**

El ponerse el brazalete del medidor de una manera suelta, puede causar una mala medida de su presión y puede darle un resultado elevado. Tomarse la presión sobre la ropa también puede darle una medida elevada. Siempre use el brazo derecho a no ser que se le indique lo contrario.

## **ASEGURESE QUE LA PARTE SUPERIOR DE SU BRAZO ESTE AL MISMO NIVEL DEL CORAZON CON EL CODO LIGERAMENTE FLEXO. LA PALMA DE SU MANO HACIA ARRIBA Y SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA**

Si su brazo esta en una posición más alta que su corazón la medida de su presión sanguínea puede fluctuar por lo menos 10mm de mercurio

## **INFLE EL BRAZALETE**



Heart Disease & Stroke  
Prevention Program  
Utah Department of Health

*Sources: American Heart Association and the Joint National Committee's Seventh Report on High Blood Pressure*